



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

**Estilos de vida de los usuarios que participan en el
programa de medicina complementaria de un
policlínico de Lima 2015**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Kattrin Stefany MEDINA QUISPE

ASESOR

Mg. Luisa Hortensia RIVAS DIAZ DE CABRERA

Lima, Perú

2016

Referencia bibliográfica

Medina K. Estilos de vida de los usuarios que participan en el programa de medicina complementaria de un policlínico de Lima 2015 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2016.

398

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)



FACULTAD DE MEDICINA



ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

101(e)
68
3(e)

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A)
EN ENFERMERÍA**

En la ciudad de Lima, a los veintiún días del mes de marzo del año dos mil dieciséis y en cumplimiento a lo señalado en el inciso "c" del Art. 66 del estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (R.R. N° 78337), se ha realizado la sustentación de la tesis titulada: **"ESTILOS DE VIDA DE LOS USUARIOS QUE PARTICIPAN EN EL PROGRAMA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA DE UN POLICLINICO DE LIMA 2015"**, sustentada por la Bachiller en Enfermería:

KATTRIN STEFANY MEDINA QUISPE

para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Enfermería, habiendo obtenido el calificativo de:

18 (DIECIOCHO)


Lo que se da fe:


MG. GABINA MAMANI CONTO
Presidenta




CARMEN DE LOS SANTOS RIOS
Miembro


LIC. DOMITILA E. CANCHARI CANDELA
Miembro


MG. LUISA H. RIVAS DIAZ DE CABRERA
Asesor (a)

MCA

RESUMEN

El presente estudio de investigación “Estilos de vida de los usuarios que participan en el Programa de Medicina Complementaria de un policlínico de Lima. 2015” tiene como objetivo determinar el estilo de vida del usuario antes y después de su participación en el programa de medicina complementaria. Para ello se aplicó el método descriptivo – evaluativo de corte transversal en una población de 100 pacientes nuevos. El instrumento utilizado fue el cuestionario sobre estilos de vida. Las pruebas estadísticas utilizadas fueron la media aritmética, el rango de Stanones y la prueba de T Student para muestras dependientes (datos relacionados).

Dentro de los resultados tenemos que el 70% (28) presentaba algún problema de sobrepeso u obesidad y solo el 27.5% (11) estaba dentro del rango “Normal” antes de iniciar el programa. Luego de su participación, se observa una mejoría del 15% en el porcentaje de personas dentro del rango “Normal”, con un 42.5% (17) y la disminución del 12.5% en el porcentaje de usuarios con algún problema de sobrepeso u obesidad, correspondiendo al 57.5% (23). También se observó que el 75% (30) presentaba un estilo de vida “no saludable” antes de su participación en el programa, y al finalizar, el 82% (33) es “saludable”. Conclusión: los usuarios adoptan estilos de vida saludable (alimentación saludable, actividad física, disminución de hábitos nocivos y una actitud mental/emocional equilibrada) después de participar en el Programa de Medicina Complementaria, evidenciados en el mejoramiento de su IMC y sus manifestaciones de sensación de bienestar.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida, usuarios, Programa, Medicina Complementaria.

SUMMARY

This research study "Lifestyles of users participating in the Complementary Medicine Program of a polyclinic of Lima, 2015" aims to determine the user's lifestyle both before and after his/her participation in the complementary medicine program. For that, the descriptive - evaluative method was applied cross-section in a population of 100 new patients. The instrument used was the questionnaire on lifestyles. The statistical tests used were the arithmetic mean, the range of Stanones and T Student test for dependent samples (data related).

Among the results we have that 70% (28) had a problem of overweight or obesity, and only 27.5% (11) was within the "Normal" range before starting the program. After participating, an improvement of 15% was observed in the percentage of people within the "normal" range, with a 42.5% (17) and the decrease of 12.5% in the percentage of users with a problem of overweight or obesity, corresponding to 57.5% (23). It was also noted that 75% (30) had an "unhealthy" lifestyle before participating in the program, and at the end, 82% (33) is "healthy". Conclusion: the users adopt healthy lifestyles (healthy eating, physical activity, decreased harmful habits and a balanced mental / emotional attitude) after participating in the Complementary Medicine Program, evidenced in the improvement of their BMI and their manifestations of a sense of wellbeing.

KEY WORDS: Lifestyle, users, Complementary Medicine, Program.